

Школа

83

Отд./корп

День

28.11.2022

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | Гастрономия  | 243    | Сардельки отварные  | 50       | 70,00 | 82           | 5     | 7    |          |
|            | Каша         | 173    | Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным      | 200/10   |       | 303          | 8     | 13   | 38       |
|            | Гор. Напиток | ТТК    | Чай с молоком и сахаром                                   | 200/11   |       | 74           | 2     | 2    | 13       |
|            | Хлеб         | ТТК    | Хлеб пшеничный  | 30       |       | 106          | 2     | 1    | 15       |
|            |              |        |   |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  |              |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            |              |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            |              |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо      | 82     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа | 250/10/1 | 90,00 | 107          | 2     | 6    | 12       |
|            | 2 блюдо      | ТТК    | Плов из филе птицы с огурцом консервированным             | 250      |       | 386          | 14    | 14   | 50       |
|            | Напиток      | ТТК    | Напиток из черной смородины.                              | 200      |       | 68           |       |      | 17       |
|            | хлеб бел.    | ТТК    | Хлеб пшеничный  | 60       |       | 152          | 5     | 2    | 29       |
|            | хлеб черн.   | ТТК    | Ржаной хлеб   | 30       |       | 67           | 2     |      | 14       |
|            |              |        |   |          |       |              |       |      |          |
|            |              |        |   |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | Выпечка      | ТТК    | Пирог "Школьный"  | 100      |       | 481          | 4     | 19   | 72       |
|            | напиток      | ТТК    | Чай с сахаром.  | 200/11   |       | 45           |       |      | 11       |



Директор МБОУ Школа № 83 г. о. Самара *Султанова Суширова А.В.*